

# **地域での食育活動**

---

**あわらし市食生活改善推進員  
連絡協議会**

**会長 浅野**

# 食生活改善推進員について

食生活改善推進員

=食を通した健康づくりのボランティア

スローガン

**「私たちの健康は私たちの手で  
～のばそう健康寿命 つなごう郷土の食～」**



地域住民に対し、生涯を通した食育の推進や食を通した健康づくりのボランティアとして活動しています。

# 小中学生を対象とした活動

---



小学生でも簡単に作れる朝ごはんの紹介  
「朝ごはん応援プロジェクト」



中学生にふるさとの味を・・・  
「打ち豆体験」「伝承料理教室」



放課後子ども教室  
「とびつき団子づくり」

# 親子を対象とした活動

---



伝承料理を次世代に継承  
「おばあちゃんの味の日試食会」



食育月間に親子でつくる  
「親子料理教室」

# 働く世代を対象とした活動

---



従業員を対象に食生活や生活習慣についての講話  
「事業所訪問」

# 高齢者を対象とした活動

---



高齢者が集まるサロンで食事アドバイスや調理実習

# その他の活動



公民館まつりでの試食や  
レシピの配布



市の健診受診者に対して  
生活習慣病予防についての講話

# 今後の展開

- 親子や若い世代を中心に幅広い年齢層に向け情報発信を行っていききたい。
- 生活習慣病予防につながる「バランスの良い食事」や伝承料理についての教室を開催していききたい。